

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа" с. Усть-Ильч

Утверждаю

Приказ № 63 – 2 от 10.03.2021 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности
по волейболу

Направленность программы:

физкультурно-спортивная

Срок реализации: 1 год обучения

Для обучающихся: 1 - 4 кл

Составитель:

учитель физической культуры

Игошина Евгения Валерьевна

с. Усть-Ильч
2021 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Обязательным ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа внеурочной деятельности по физкультурно-спортивной направленности «Волейбол» для учащихся 1-4 класса разработана на основе:

-Федеральным законом от 29 декабря 2012г. № 273 - ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";

-Приказом Министерства образования и науки РФ от 6 октября 2009 г. № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования";

Цель программы:

Целью программы является оздоровление молодого поколения, развитие жизненно важные физические качества: быстрота, выносливость, сила, координация движений, гибкость, ловкость, а так же всестороннему, гармоничному развитию личности, овладение технических навыков.

Задачи реализации программы:

- укрепление здоровья и закаливание организма воспитанников;
- содействие правильному физическому развитию, повышение общей физической подготовленности,
- развитие специальных физических способностей, необходимых для совершенствования игрового навыка;
- дальнейшее изучение и совершенствование основ техники и тактики игры;
- приобретение навыка в организации и проведении учебно-тренировочных занятий и соревнований;
- подготовка и выполнение нормативов по видам подготовки.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она направлена не только на физическое развитие и совершенствование специальных умений и навыков игры в волейбол, но и способствует общему развитию воспитанников: обучает работе с литературой, т.е. развивает

информационно – коммуникативную компетентность у воспитанников, что поможет их дальнейшей социализации в современном обществе.

Основой подготовки воспитанников является универсальность в овладении технико-тактическими приемами игры.

Место учебного предмета в учебном плане

Данная рабочая программа внеурочной деятельности разработана для обучающихся 1 - 4 классов общеобразовательной школы и направлена на реализацию физкультурно-спортивного направления. В основе принципов создания программы лежит концепция личностного и деятельностного подходов, оптимизации и интенсификации учебно-воспитательного процесса. Программа раскрывает содержание стандарта, определяет общую стратегию обучения, воспитания и развития обучающихся средствами внеурочной деятельности в соответствии с целями общей физической подготовки, которые определены стандартом.

Программа рассчитана на 36 учебных часов (занятий) из расчета 1 час в неделю. Наполняемость группы 8 человек.

В секцию принимаются дети, допущенные врачом к занятиям физической культурой.

Требования к уровню подготовки

Знать:

- влияние занятий физическими упражнениями на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- гигиенические требования к инвентарю и спортивной форме, зависимость появления травм от неправильного отношения к гигиеническим требованиям;
- правила и способы планирования систем индивидуальных занятий физическими упражнениями различной целевой направленности;
- основы методики обучения и тренировки по волейболу.
- правила игры;
- технику и тактику игры в волейбол;
- строевые команды;

-методику судейства учебно – тренировочных игр;

-общие рекомендации к созданию презентаций;

Уметь:

-выполнять индивидуально специально подобранные физические упражнения для поднятия и укрепления функциональных возможностей организма и развития специальных физических качеств – быстроты, выносливости, ловкости, силы, гибкости;

-соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений и проведении соревнований;

-выполнять индивидуальные и групповые тактические действия в нападении и защите;

-выполнять технические действия с мячом и без мяча в нападении и защите;

-использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Методы и формы обучения

Большие возможности для учебно-воспитательной работы в принципе совместной деятельности учителя и ученика. Занятия необходимо строить так, чтобы учащиеся сами находили нужное решение, опираясь на свой опыт, полученные знания и умения. Занятия по технической, тактической общефизической подготовке проводятся в режиме учебно-тренировочных.

Теорию проходят в процессе учебно-тренировочных занятий, также выделяют и отдельные занятия по судейству, где подробно разбирается содержание правил игры, игровые ситуации, жесты судей.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям волейболом и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач рекомендуется применять разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у учащихся предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели учитель использует: объяснение, рассказ замечание, команды, указания.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, наглядных пособий, видеофильмов. Эти методы помогают создать у учеников конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- метод упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократные повторения движений.

Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

1. В целом;
2. По частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у учащихся образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (станциях). Упражнения подбираются с учетом технических и физических способностей занимающихся.

Формы обучения: индивидуальная, фронтальная, групповая, поточная.

Результатом занятий являются результаты второго уровня: получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, культура, здоровья), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Позитивное отношение школьника к самому знанию как общественной ценности будет вырабатываться у него тогда, когда знание станет объектом эмоционального переживания. Этому способствуют следующие формы проведения занятий: обсуждения в группах, подвижные игры, самостоятельная организация и проведения занятий, соревнования. Знание и умение их использовать становятся высшей ценностью участие учеников в школьных и городских соревнованиях по физической культуре, дистанционных конкурсах о ЗОЖ.

В результате изучения данного курса в 4 классе обучающиеся получат возможность формирования.

Личностных результатов:

- Испытывать чувство гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; уважительно относиться к культуре других народов;

- Освоить мотивы спортивной тренировки и личностный смысл занятий в спортивной секции,
- Проявлять этические чувства, доброжелательную и эмоционально-нравственную отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей;
- Сотрудничать со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций;
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, проявлять доброжелательное и уважительное отношение при объяснении ошибок и способов их устранения;
- Организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементарные соревнования;
- Соблюдать требования техники безопасности к местам проведения занятий физической культурой;

Метапредметные результаты включают освоенные школьниками УУД (познавательные, регулятивные, коммуникативные)

- Применять полученные знания в игре.
- Контролировать свое самочувствие.
- Планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
- Определять общую цель и пути её достижения.
- Распределять функции и роли в совместной деятельности и осуществлять взаимный контроль.
- Конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.
- Выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.
- Характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса.
- Излагать факты истории развития волейбола.

Предметные результаты

- Планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, использовать средства физической культуры в проведении своего отдыха и досуга;
- Использовать подвижные игры с элементами волейбола как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовленности человека;
- Измерять (познавать) индивидуальные показатели физического развития (длины и массы тела) и развития основных физических качеств;
- Организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);
- Выполнение технических действий из базовых видов спорта, применение их в игровой и соревновательной деятельности.
- Оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательно и уважительно объяснить ошибки и способы их устранения;
- Бережно обращаться с инвентарём и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам поведения;
- Взаимодействовать со сверстниками по правилам поведения подвижных игр и соревнований;
- В доступной форме объяснять правила(технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;
- Применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Планируемые результаты

Обучающиеся научатся:

- рассматривать и выделять исторические этапы развития физкультуры и спорта, характеризовать основные направления и формы её организации в современном обществе;
- характеризовать основы здорового образа жизни, раскрывать взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;
- выполнять упражнения по обучению двигательным действиям, анализировать особенности их выполнения, выявлять ошибки и своевременно устранять их;
- выполнять основные технические действия и приёмы спортивных игр в условиях учебной и игровой деятельности;
- выполнять тестовые упражнения для оценки уровня индивидуального развития основных физических качеств;
- взаимодействовать со сверстниками, оказывать помощь в организации и проведении занятий, освоении новых двигательных действий, развитии физических качеств, тестировании физического развития и физической подготовленности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма;
- вести дневник по физкультурной деятельности, включать в него выполнение самостоятельных физических упражнений разной функциональной направленности;
- выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья;

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Волейбол» обучающиеся *смогут узнать:*

- значение волейбола в развитии физических способностей и совершенствовании функциональных возможностей организма занимающихся;

- правила безопасного поведения во время занятий волейболом;
- названия разучиваемых технических приёмов игры и основы правильной техники;
- наиболее типичные ошибки при выполнении технических приёмов и тактических действий;
- упражнения для развития физических способностей (скоростных, скоростно-силовых, координационных, а также выносливости, гибкости);
- контрольные упражнения (двигательные тесты) для оценки физической и технической подготовленности, требования к технике и правилам их выполнения;
- основное содержание правил соревнований по волейболу;
- жесты волейбольного судьи;
- игровые упражнения, подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола;
- соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма на занятиях волейболом;
- выполнять технические приёмы и тактические действия;
- контролировать своё самочувствие (функциональное состояние организма) на занятиях волейболом;
- играть в волейбол с соблюдением основных правил;
- демонстрировать жесты волейбольного судьи;
- проводить судейство по волейболу.

Критерии оценивания результатов

- усвоение знаний (опрос, контрольное упражнение, тестирование);
- устойчивость интереса к предмету (опрос, индивидуальная беседа, коллективная рефлексия, анкетирование);
- достижения (контрольные испытания, тесты, участие в соревнованиях).
- физическое развитие (тестирование физической подготовленности, педагогическое наблюдение, антропометрическое обследование).

Годовой план-график распределения учебного материала.

№	Тема	Кол-во часов
1	Стойка. Перемещения в стойке. Способы перемещения	8
3	Передача мяча сверху двумя руками	6
4	Прием мяча снизу двумя руками	6
5	Нижняя и верхняя прямая подача с середины площадки	4
6	Приём и подача мяча	3
7	Общая и специальная физическая подготовка	В течение занятия
8	Игровые занятия	9
9	Итого	36

Содержание

Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности

Первый урок посвящается организационным вопросам. Учитель знакомится с группой, рассказывает о задачах работы секции, о содержании учебно-тренировочных занятий, о требованиях к занимающимся, о программе и расписании занятий.

Развитие волейбола

Характеристика волейбола как средства физического воспитания молодежи. История возникновения волейбола. Развитие волейбола в России и за рубежом. Крупнейшие соревнования по волейболу в России и международные.

Физическая культура и спорт в России.

Коллектив физической культуры — основное звено физкультурного движения.

Гигиена, врачебный контроль, самоконтроль.

Общие гигиенические требования к занимающимся волейболом с учетом его специфических особенностей. Режим дня и питания с учетом занятий спортом. Предупреждение спортивных травм на занятиях волейболом. Гигиенические требования к спортивной одежде и инвентарю. Режим дня школьника.

Влияние физических упражнений на организм занимающихся.

Влияние физических упражнений на увеличение мышечной массы и подвижность суставов. Влияние физических упражнений на систему дыхания. Дыхание в процессе занятий волейболом.

Правила игры в волейбол. Состав команды, замена игроков, костюм игрока. Упрощенные правила игры. Основы судейской терминологии и жеста.

Общая и специальная физическая подготовка.

Значение общей и специальной физической подготовки для развития спортсмена. Характеристика основных средств и их значение для достижения высокого спортивно-технического мастерства.

Основы техники и тактики игры. Характеристика основных приемов техники: перемещения, стойки, передачи, подачи, нападающие удары. Значение технической подготовки для роста спортивного мастерства. Понятие о тактике. Связь техники и тактики. Индивидуальные и групповые тактические действия.

Практические занятия

Общая физическая подготовка. (Развитие быстроты, силы, ловкости, выносливости, гибкости; совершенствование навыков естественных видов движений; подготовка к сдаче нормативов)

Строевые упражнения. Команды для управления группой. Понятия о строе и командах. Шеренга, колонна, фланг, дистанция и интервал. Виды строя: в одну, в две шеренги, в колонну по одному, по два. Сомкнутый и разомкнутый строй. Виды размыкания. Перестроения. Предварительная и исполнительная части команд. Основная стойка. Действия в строю на месте и в движении: построение, выравнивание строя, расчет в строю, повороты и полуобороты, размыкание и смыкание строя, перестроение шеренги и колонны в строю. Походный и строевой шаг.

Гимнастические упражнения. Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения без предметов индивидуальные и парные. Упражнения с набивными мячами. Упражнения с гимнастическими палками. Упражнения для мышц туловища и шеи. Упражнения вперед, назад, вправо, влево, наклоны и повороты головы. Упражнения с резиновыми амортизаторами на гимнастических снарядах (подъемы переворотом, наклоны у гимнастической стенки и т. д.). Упражнения для мышц ног, таза. Упражнения с набивными мячами, гантелями (бег, прыжки, приседания). Прыжки в высоту с прямого разбега (с мостика) углом или согнув ноги.

Акробатические упражнения. Группировки в приседе, сидя, лежа на спине. Перекаты в группировке лежа на спине (вперед, назад, кувырок вперед из упора присев). Подготовительные упражнения для моста у гимнастической стенки.

Легкоатлетические упражнения. Бег: бег с ускорением до 40 м. Низкий старт и стартовый разбег до 60 м. Эстафетный бег. Прыжки: через планку с поворотом на 90 °С с прямого разбега. Прыжки в высоту способом «перекидным». Прыжки в длину с места, с разбега способом «согнув ноги».

Метание. Метание малого мяча с места в стену или щит на дальность отскока и на дальность. **Спортивные игры.** Баскетбол, волейбол и т.д.

Специальная физическая подготовка. Упражнения для привития навыков быстроты ответных действий. По сигналу (преимущественно зрительному) бег на 5, 10, 15 м из исходных положений: стойки волейболиста (лицом, боком и спиной к стартовой линии) сидя, лежа на спине и на животе в различных положениях по отношению к стартовой линии; то же, но перемещение приставными шагами.

Бег с остановками и изменением направления. Челночный бег на 5 и 10 м (общий пробег за одну попытку 20—30 м). Челночный бег, но отрезок вначале пробегается лицом вперед, а обратно— спиной. По принципу челночного бега передвижение приставными шагами. То же, с набивными мячами в руках (массой от 1 до 3 кг).

Подвижные игры: «День и ночь» (сигнал зрительный, исходные положения самые различные), «Вызов», «Вызов номеров», «Попробуй, унеси», различные варианты игры «Салки». Гонка мячей», «Салки» («Пятнашки»), «Метко — в цель», «Подвижная цель», «Эстафета с бегом», «Мяч — среднему», «Эстафета баскетболистов», «Встречная эстафета». Специальные эстафеты с выполнением перечисленных выше заданий в разнообразных сочетаниях и с преодолением препятствий.

Упражнения для развития прыгучести. Приседание и резкое выпрямление ног со взмахом рук вверх; то же, с прыжком вверх, то же, с набивным мячом (или двумя) в руках (до 5 кг). Из положения стоя на гимнастической стенке, правая (левая) нога сильно согнута, левая (правая) опущена вниз, руками держаться на уровне лица — быстрое разгибание ноги.

Многократные броски набивного мяча (массой 1—2 кг) над собой в прыжке и ловля после приземления. Стоя на расстоянии 1 — 1,5 м от стены (щита) с набивным (баскетбольным) мячом в руках, в прыжке бросить мяч вверх о стенку, приземлиться, снова прыгнуть и поймать мяч, приземлиться и снова в прыжке бросить и т. д. (выполняются ритмично, без лишних доскоков). То же, но без касания мячом стены.

Прыжки на одной и на обеих ногах на месте и в движении лицом вперед, боком и спиной вперед. То же, с отягощением. Напрыгивание на сложенные гимнастические маты (высота постепенно увеличивается), количество прыжков подряд также увеличивается постепенно. Прыжки в глубину с гимнастической стенки на гимнастические маты (для мальчиков). Спрыгивание (высота— 40—80 см) с последующим прыжком вверх. Прыжки на одной и обеих ногах с преодолением препятствий (набивные мячи и т.п.). Прыжки с места вперед, назад, вправо, влево, отталкиваясь обеими ногами. Прыжки опорные, прыжки со скакалкой, разнообразные подскоки. Многократные прыжки с места и с разбега в сочетании с ударом по мячу. Бег по крутым склонам.

Упражнения для развития качеств, необходимых при приемах и передачах мяча. Сгибание и разгибание рук в лучезапястных суставах, круговые движения кистями, сжимание и разжимание пальцев — на месте и в сочетании с различными перемещениями.

Из упора стоя у стены одновременное и попеременное сгибание в лучезапястных суставах. Многократные броски набивного мяча от груди двумя руками. Многократные передачи баскетбольного мяча. Упражнения для кистей рук с гантелями, кистевыми эспандерами. Многократные броски волейбольного мяча в стену.

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении подач мяча. Круговые движения рук в плечевых суставах с большой амплитудой. Упражнения с резиновыми амортизаторами. Упражнения с набивными мячами, волейбольными мячами (совершенствование ударного движения по мячу на резиновых амортизаторах). Подачи с силой у тренировочной сетки (в сетку).

Упражнения для развития качеств, необходимых при выполнении нападающих ударов. Броски набивного мяча из-за головы двумя руками с активным движением кистей сверху вниз — стоя на месте и в прыжке (бросать перед собой в площадку, гимнастический мат). Броски набивного мяча массой 1 кг в прыжке из-за головы двумя руками через сетку. Броски набивного мяча массой 1 кг «крюком» в прыжке — в парах и через сетку. Имитация прямого нападающего удара, держа в руках мешочки с песком (до 1 кг). Метание теннисного или хоккейного мяча (правой и левой рукой) в цель на стене (высота—1,5—2 м) или на полу (расстояние — от 5 до 10 м). Метание выполняется с места, с разбега, после поворота, в прыжке; то же, через сетку.

Техника нападения.

Перемещения и стойки. Стартовая стойка (исходное положение): низкая. Скачок вперед. Сочетание стоек и перемещений.

Действия с мячом. Передачи мяча: верхняя передача в парах, тройках; передача в стену с изменением высоты передачи или расстояния до стены; передача мяча в стену в сочетании с перемещениями; передача на точность с собственного подбрасывания.

Нападающие удары: прямой нападающий удар сильнейшей рукой (броски теннисного мяча через сетку); удары по мячу в держателе и с собственного подбрасывания, с подбрасывания партнера.

Техника защиты.

Действия без мяча: скачок вперед, остановка прыжком, сочетание способов перемещений и остановок.

Действия с мячом: прием мяча снизу двумя руками (отбивание мяча снизу двумя руками в парах, с различными заданиями; многократное подбивание мяча снизу над собой); прием снизу — с подачи; одиночное блокирование (стоя на подставке в зонах 4, 2, 3).

Тактическая подготовка. Тактика нападения.

Индивидуальные действия. Выбор способа отбивания мяча через сетку (стоя на площадке): передачей сверху двумя руками, кулаком, снизу. Чередование нижних подач в дальнюю и ближнюю к сетке половины площадки. Подача (нижняя) на точность в зоны (по заданию).

Тактика защиты. Индивидуальные действия. Выбор места: при приеме мяча, посланного противником через сетку. При страховке партнера, принимающего мяч с подачи, передачи. При действиях с мячом: выбор способа приема мяча, посланного через сетку противником (сверху двумя руками или снизу)

Командные действия. Расположение игроков при приеме мяча от противника, «углом вперед».

Контрольные игры и соревнования. Правила соревнований. Положение о соревнованиях. Расписание игр. Оформление хода и результата соревнований.

Практические занятия. Сдача нормативов. Соревнования по подвижным играм с элементами волейбола. Учебно-тренировочные игры, товарищеские встречи.

Контрольные испытания. Сдача контрольных нормативов по специальной подготовке весной (Апрель – Май) в конце учебного года.

Физическое развитие и физическая подготовленность (контрольные нормативы)

Календарно-тематическое планирование (36 часов)

№ п/п	Дата		Тема занятия	Основные виды деятельности	Кол-во часов
	По плану	По факту			
1			Стойка игрока. Перемещения	Физическая культура и основы здорового образа жизни. Инструктаж по ТБ. Краткий исторический очерк развития волейбола. Разучивание стойки игрока (исходные положения).	1
2			Стойка игрока. Перемещения	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Стойка игрока (исходные положения). Игра «Перестрелка».	1
3			Перемещения в стойке	Разучивание перемещения в стойке	1

				приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Игра «Перестрелка».	
4			Перемещения в стойке.	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.	1
5			Перемещения в стойке	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка. Подвижные игры и эстафеты.	1
6			Перемещения в стойке	Перемещение в стойке приставными шагами: правым, левым боком, лицом вперёд. Общая и специальная физическая подготовка.	1
7			Игровое занятие	Правила игры. Игровое занятие.	1
8			Сочетание способов перемещений	Разучивание сочетания способов перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	1
9			Эстафеты с	Сочетание способов	1

			различными способами перемещений.	перемещений (бег, остановки, повороты, прыжки вверх) Игры «Перестрелка», «Пионербол».	
10			Игровые задания	Общая физическая подготовка. Эстафеты с различными способами перемещений.	1
11			Верхняя передача мяча над собой	Общая и специальная физическая подготовка. Разучивание верхней передачи мяча над собой. Игры «Перестрелка», «Пионербол».	1
12			Верхняя передача мяча над собой	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча над собой.	1
13			Верхняя передача мяча над собой	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Верхняя передача мяча над собой Подвижные игры и эстафеты.	1
14			Игровое занятие	Общая физическая подготовка. Игровое занятие.	1
15			Верхняя передача мяча у стены	Разучивание верхней передачи мяча у стены. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	1

16			Верхняя передача мяча в парах	Верхняя передача мяча в парах. Введение в начальные игровые ситуации. Подвижные игры и эстафеты.	1
17			Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку.	Общая и специальная физическая подготовка. Верхняя передача мяча у стены, в парах, через сетку. Подвижные игры.	1
18			Игровое занятие	Правило игры. Игровое занятие.	1
19			Нижняя прямая подача	Игровые упражнения. Разучивание нижней прямой подачи с 4-х м от сетки. Бросок мяча на дальность	1
20			Нижняя прямая подача	Общая физическая подготовка. Разучивание нижней прямой подачи с 4-х м от сетки. Бросок мяча на дальность.	1
21			Верхняя прямая подача	Общая физическая подготовка. Разучивание нижней прямой подачи с 4-х м от сетки. Бросок мяча на дальность.	1
22			Верхняя прямая подача	Общая физическая подготовка. Разучивание нижней прямой подачи с 4-х м от сетки. Бросок мяча на дальность.	1

23			Игровое занятие	Правила игры. Игровое занятие.	1
24			Нижняя передача мяча над собой	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.	1
25			Нижняя передача мяча над собой	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача над собой.	1
26			Нижняя передача мяча над собой	Игровые упражнения. Нижняя передача над собой.	1
27			Игровое занятие.	Подвижные игры и эстафеты с элементами волейбола. Игровое занятие	1
28			Нижняя передача мяча у стены, в парах	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах.	1
29			Нижняя передача мяча у стены, в парах.	Нижняя передача мяча у стены, в парах. Подвижные игры.	1
30			Нижняя передача мяча.	Развитие специальной ловкости и тренировка управления мячом. Нижняя передача мяча у стены, в парах. Эстафеты с элементами волейбола.	1
31			Игровое занятие.	Общая и специальная физическая подготовка. Игровое	1

				занятие.	
32			Приём мяча с подачи у стены	Приём мяча с подачи у стены. Игры и эстафеты с элементами волейбола	1
33			Подача и приём мяча в парах.	Подача и приём мяча в парах. Игры и эстафеты с элементами волейбола. Способы закаливания.	1
34			Подача и прием мяча через сетку в парах с середины площадки	Подача и приём мяча через сетку в парах с середины площадки. Игры и эстафеты с элементами волейбола.	1
35			Игровое занятие	Игра "Пионербол"	1
36			Игровое занятие (соревнование)	Игра "Пионербол"	1

№ п/п	Содержание требований (вид испытаний)	Девочки	Мальчики
1	Бег 30 м с высокого старта (с)	5,9	5,7
2	Бег 30 м, 6х5 (с)	12,5	12,0
3	Бег 92 м, «елочка» (с)	32,7	31,0
4	Прыжок в длину с места (см)	140	160
5	Метание баскетбольного мяча из – за головы двумя руками, сидя (м)	3,0	4,0

Методическое обеспечение программы

Занятия проводятся в спортивном зале, а также на оборудованной спортивной площадке.

Для проведения занятий по волейболу имеется следующее оборудование и инвентарь:

- | | |
|----------------------------------|--------------|
| 1. Сетка волейбольная | - 1 шт. |
| 2. Гимнастическая стенка | - 5 пролетов |
| 3. Гимнастические скамейки | - 2 шт. |
| 4. Гимнастические маты | - 4 шт. |
| 5. Скакалки | - 6 штук |
| 6. Мячи набивные (масса 1 кг) | - 4 штук |
| 7. Мячи волейбольные | - 6 шт. |
| 8. Рулетка | - 1 шт. |
| 9. Литература и интернет ресурсы | + |

Список литературы для учителя:

1. Волейбол/Под ред. А. Г. Айриянца. М., 1996г.
2. Жаров К. П. Волевая подготовка спортсменов. М., 1996 г.
3. Железняк Ю.Д. Тактическая подготовка волейболистов. Смоленск, 1995г
4. Железняк Ю. Д. 120 уроков по волейболу. М., 2000 г.
5. Железняк Ю. Д. К мастерству в волейболе. М., 1998 г.
6. Железняк Ю. Д. и др. О методах и организации отбора в спортивные школы по волейболу. М., 1991 г.
7. Волейбол в школе. Железняк Ю.Д., Слупский Л.Н. Москва «Просвещение», 1989г.
8. Внеурочная деятельность учащихся. Волейбол: пособие для учителей и методистов, Г.А.Колодницкий, В.С.Кузнецов, М.В.Маслов. М.: Просвещение, 2011г.
9. Голомазов В. А. В. А. Голомазов, В. Д. Ковалев, А. Г. Мельников Волейбол в школе. Пособие для учителя. М, «Просвещение». 1976.
10. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов образовательных учреждений» под редакцией В.И. Ляха, А.А. Зданевича. М.: «Просвещение» 2009г.
11. Физическая культура. 1-4 классы: учеб. для общеобразовательных учреждений В.И. Лях. – 14-е изд. – М.: Просвещение, 2013г.-190с.

Список литературы для воспитанников

1. Внеклассные мероприятия по физкультуре в средней школе/М.В.Видякин.- Волгоград: Учитель, 2006 г.
2. Фурманов А Г. Волейбол на лужайке, в парке, на траве. М., 1992 г.
3. Фидлер М. Волейбол. М., 2002 г.